



『 年末年始～〇〇の誘惑に負けた貴方へ！～ 』

さあ、年末年始の忙しくも楽しい時間は、あっという間に過ぎました。

ふと気が付くと〇〇に負けた自分に気が付いて、「どうしよう！」と嘆いている人はいませんか？いやいや何も悔やむことはありません。美味しく食べること・楽しく飲めることは、健康であることの証拠ですから……。でも難儀をかけた内臓はメンテナンスしてあげないといけません。しれがなくては来年の胃正月を楽しく迎えられないかも！

① 体重が増えた！

食事は1日3食リズム良く……。

腹七分目を思い出して。

ダラダラ喰いは絶対禁止。

② 疲れが取れない！

高蛋白食・食塩の過剰摂取の結果かも？

アルコールが肝臓も酷使。野菜たっぷりの食事と休肝日を増やして。

③ 運動はどこにいった！

運動のノルマを思い出して、この時期はちょっと多めにメニューを考えて。

年齢が高くなるとなかなか修正も難しくなります。若いうちから自分に必要な量と質を、いろいろな食材を組み合わせる習慣作りを考えていきましょう。

鹿児島厚生連病院

栄養管理課

油田 幸子